

# Der Apfel ist eine runde Sache



Im Herbst ist bei uns Erntezeit, dann werden Äpfel geerntet.

So ein Apfel ist lecker und gesund. Denn der Apfel enthält Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate, die dem Körper guttun.

Bei uns ist der Apfel ein sehr beliebtes Obst. Einen Apfel kann man gut transportieren. Er muss vor dem Essen nicht geschält, aber gewaschen werden. Direkt unter der Schale befinden sich die meisten Vitamine.

Der Apfel ist reich an Vitamin C, das die Abwehrkräfte deines Körpers stärkt. Auch enthält er den Mineralstoff Kalium, der wichtig für deine Nerven und Muskeln ist.

Die Kohlenhydrate im Apfel sind der Fruchtzucker und der Traubenzucker. Sie geben dir Energie, während Ballaststoffe dafür sorgen, dass du länger satt bleibst.

Wenn du beim Lesen Appetit bekommen hast, schnapp dir einen Apfel.



- 1 Woher kommt der Apfel ursprünglich?  
 (A) Asien     (B) Australien     (C) Afrika
- 2 Gehört der Apfel zum Steinobst, Kernobst oder zum Beerenobst?  
 (A) Kernobst     (B) Steinobst     (C) Beerenobst
- 3 Stimmt es, dass der Apfel Vorbild für die Christbaumkugeln ist?  
 (A) Ja     (B) Nein     (C) Man weiß es nicht.

- 4 In welchem Märchen kommt ein vergifteter Apfel vor?  
 (A) Aschenbrödel  
 (B) Dornröschen  
 (C) Schneewittchen





Witze:

# Kennste den schon ..?

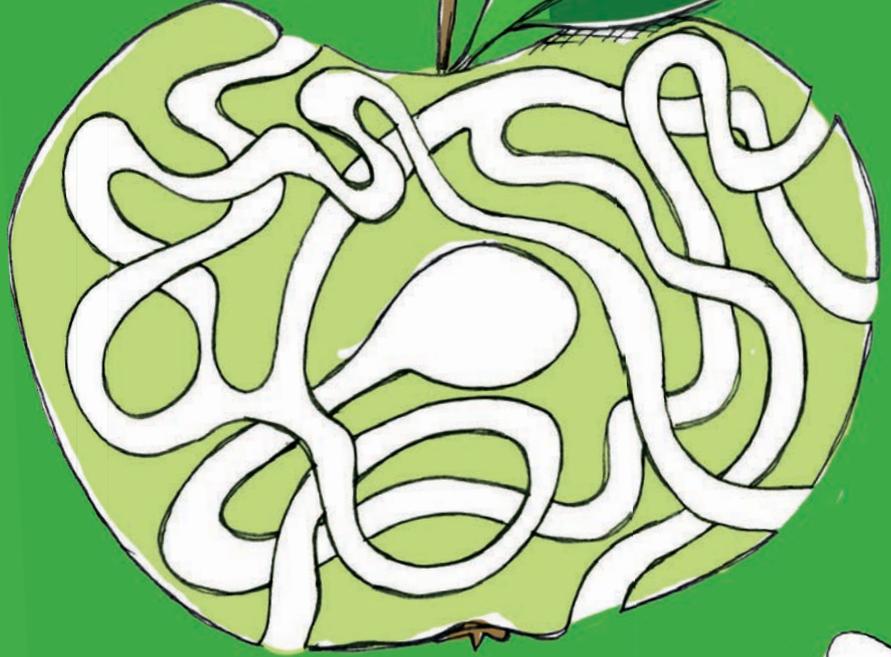
Fritzchen sagt zu Mama: „Der Apfel schmeckt mir überhaupt nicht.“  
Mama erwidert: „Hast du ihn denn gut abgewaschen?“  
Fritzchen: „Ja, sogar mit Seife.“

+++++

Mika isst einen Apfel und verzieht das Gesicht:  
„Der Apfel ist ja sauer!“  
Lisa sagt: „Vielleicht hast du ihn ja verärgert.“



Welchen Weg muss der Wurm nehmen?



Hmmm... lecker!

## Wir machen Apfelmus!



Du brauchst:  
Saft einer halben Zitrone  
1 kg geschälte und gewürfelte Äpfel  
120 ml Wasser  
1 Topf, 3 Einmachgläser

Da du am Herd kochst und das Apfelmus sehr heiß wird, hole einen Erwachsenen als Hilfe dazu.

Gib als Erstes das Wasser und den Zitronensaft in einen Topf.

Wenn das Zitronenwasser aufkocht, kommen die Apfelwürfel dazu. Zugedeckt lässt du die Äpfel 15 Minuten köcheln.

Sind die Äpfel weich und zerfallen, ist das Mus fertig.

Wenn du die Stückchen im Mus nicht magst, pürierst du es.

Fülle nun das Mus in die sauberen Einmachgläser.

Die Gläser werden gut verschlossen und für einen Tag auf den Kopf gestellt.



## Medientipp

**Petronella Apfelmus - Verhext und festgeklebt**  
für Kinder  
ab 8 Jahren  
von Sabine Städing (Autorin), Sabine Büchner (Illustratorin)  
14 Euro



Petronella Apfelmus ist eine Apfelbaumhexe und sie wohnt in einem Apfel. Hier genießt sie die Ruhe – bis eines Tages Familie Kuchenbrand mit den neugierigen Zwillingen Lea und Luis in das benachbarte Müllerhaus einzieht.

Wie Petronella, Lea und Luis sich kennenlernen und das Abenteuer beginnt, erfahrt ihr in dem Buch.

